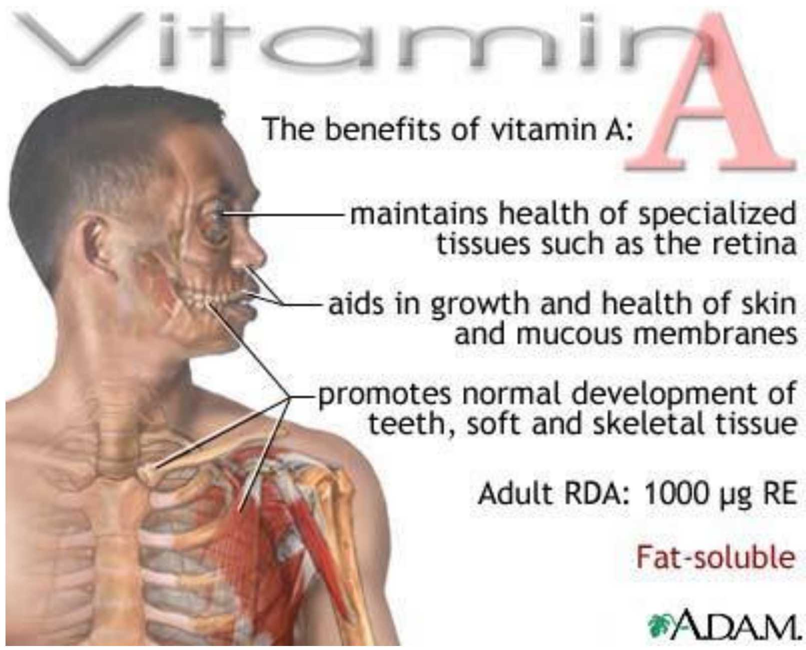
بسمـــ اللهـــ الرحمنـــ الرحيمـــ

جميع الفيتامينات كيف تحصل عليها وأعراض نقصها

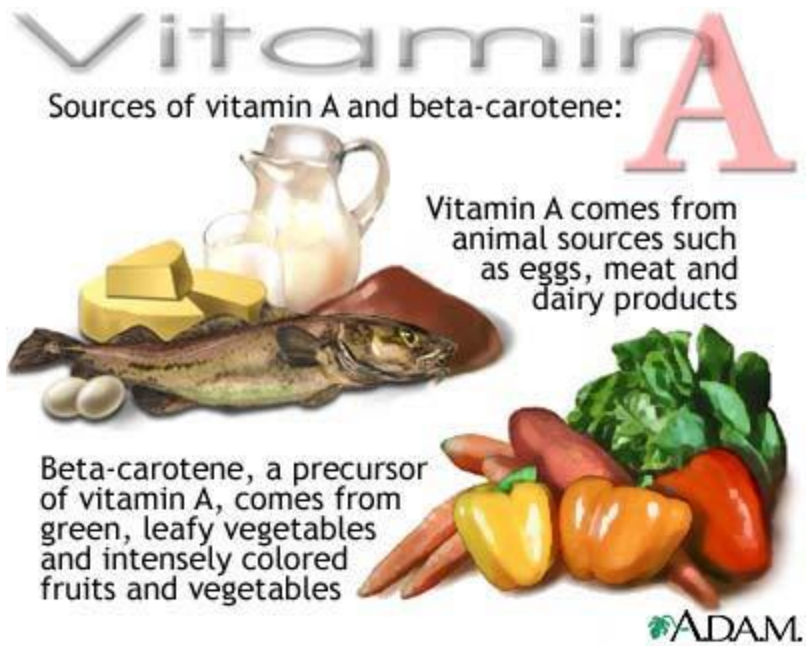
فيتامين (آ – A) – فيتامين النمو :



هذا الفيتامين ضروري لتقوية الأرجوان البصري في شبكة العين, وسلامة الأسنان والجلد, ونمو جسم الأنسان.

1- مصادره الطبيعية : الجزر – البندوره – البرتقال – المشمش – البطيخ – الملفوف – الموز – الهليون – السبانخ – البقدونس – الهندباء – الخس – الدراق – القرنبيط – الفليفله الحمراء – الجوز – اللوز – الفاصوليا.

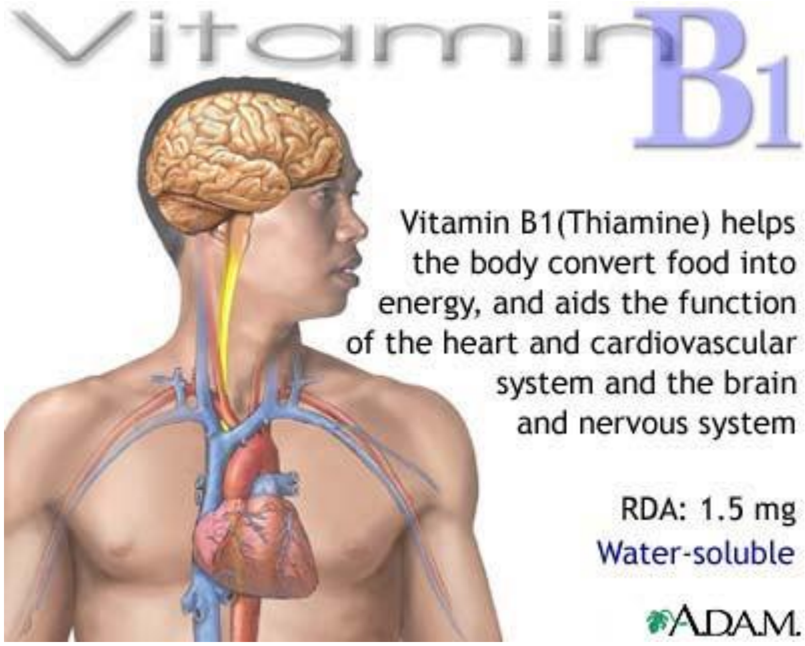
2- مصادره الحيوانية : الكبد – مح (صفار) البيض – الزبده – النخاع – اللبن – الجبن – الحليب الكامل – زيت كبد الحوت (زيت السمك).



3 – أعراض نقصانه : جفاف الجلد والأغشية المخاطية – جفاف ملتحمة العين (السلا ق) – العشا – التأخر في نمو الأطفال والأولاد – تأخر التئام الجروح – ميل للأسهال – ظهور خطوط مستعرضة في الأظافر – تغيرات في ميناء الأسنان وعاجيتها – خسارة الوزن – تكوّن الحصى – ضعف مقاومة الجلد والجلد المخاطي للجراثيم.

4 – الحالات التي يعطى فيها : بالأضافه الى كون الفيتامين (آ) ضرورياً لعمليات النمو والتناسل والرضاعه فأنه يستعمل في الحالات التاليه :العمى الليلي (العشا) – تليّن وتقرّن القرنيه في العين – مرض الجحوظ – تكوّن الحصى في المجاري البوليه – جفاف وضمور الأعضاء التناسليه الخارجيه عند الأنثى – العقم عند الرجال – سوء تكوّن الأسنان وتأخر نموها – ضعف السمع – الأثفان (المسامير) – الثآليل – جفاف الجلد – حب الشباب – تقصف الأظافر والشعر – داء الصدف – قرحة الأشعه السينيه – انتان الأنف – التهاب الحلق والقصبه الهوائيه وشعبها – التهاب الحنجره – التهاب الجلد المخاطي في الفم – التهاب الجلد المخاطي في المعده – القرحه المعديه والمعويه.

فيتامين (ب1 – B1) - فيتامين الأعصاب :



هذا الفيتامين تزداد الحاجه اليه بعد عمل العضلات الشاق وبعد التعرق الغزير وهو ماده عاملة في الجهاز العصبي.

1 – مصادره الطبيعية : قشرة الأرز والقمح – خميرة البيره – جنين القمح والشعير – البازلاء – الفاصوليا – البطاطا – الملفوف – القرنبيط – البرتقال – البندوره – المشمش – الجزر – التين – الفواكه الزيتيه من لوز وجوز وبندق.

2 – مصادره الحيوانية : مح (صفار) البيض – الكلى – الكبد – اللبن – الأسماك – اللحوم.



3 – أعراض نقصانه :

أ – اضطرابات عصبيه : صداع – تعب – أرق تعرق – خدر في الأيدي وفي الأقدام.

ب – اضطرابات معوية : فقدان الشهيه للطعام – غثيان – قيء – امساك .

ج – اضطراب في العضلات : انحلال القوى – ضمور العضلات – اعراض شلل.

د – اضطرابات في الدورة الدموية : ضعف القلب – خفقان القلب – عسر التنفس.

4 – الحالات التي يعطى فيها : شلل الأطفال – مرضى البري بري – الأنحطاط الجسماني – القلق والأضطرا ب – قلة الشهيه وفقدانها – توقف النمو عند الأطفال – خدر الأطراف وأوجاع المفاصل – آلام عصبيه – ضعف الحركه – السكري – التهاب الأعصاب – عرق النسا – الأكتئاب. ويعطى للحوامل كما يعطى مع بقية الفيتامينات لتغذية الأطفال وزيادة وزنهم.

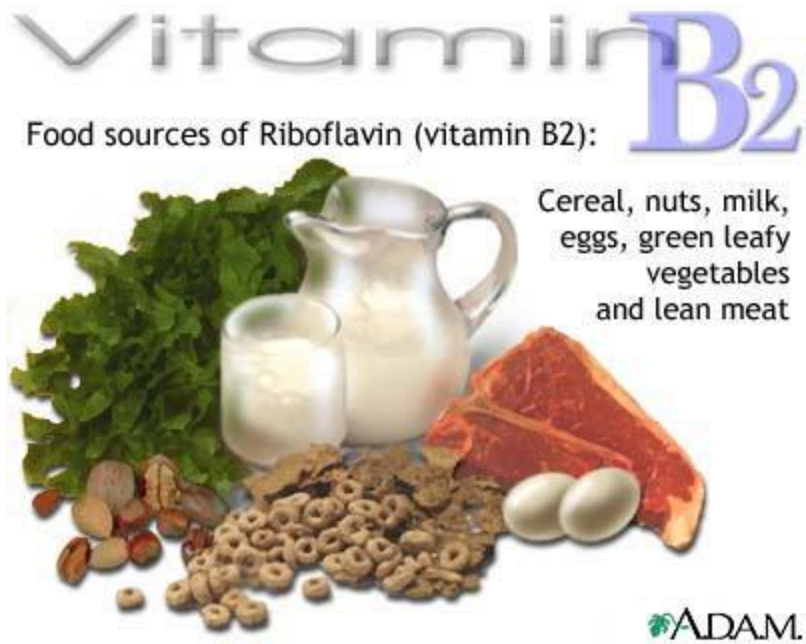
فيتامين (ب2 – B2) : فيتامين الشباب والحيوية :



هذا الفيتامين مهم في نمو الخلا يا ويساعد على امتصاص مادة الحديد وتمثيلها واستقلابها داخل الجسم.

1 – مصادره الطبيعية : السبانخ – الخس – الجزر – اللفت – البندوره – أوراق الفجل – الموز – الخوخ – المشمش – خميرة البيره – حبوب الذره والقمح والشوفان.

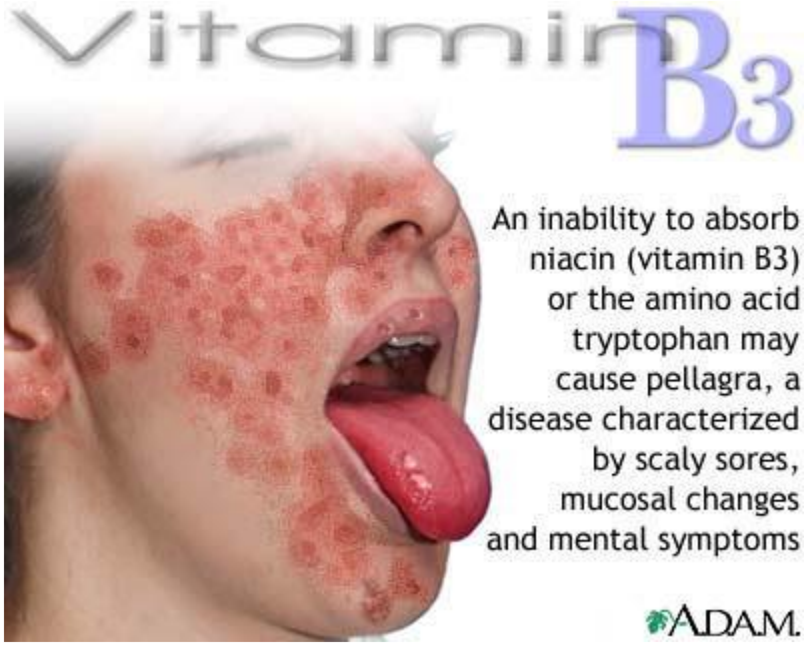
2 – مصادره الحيوانية : الجبنة – البيض – الحليب – اللبن – اللحم – السمك – البطارخ (كافيار – بيوض السمك) – القلب – الكبد – الكلى.



3 – أعراض نقصانه : توقف النمو وانخفاض الوزن – أضرار في الجلد المخاطي – التهابات اللسان واللثه – التقرحات الجلديه – تشققات الشفاه وزوايا الفم – كثرة الدموع – احتقان أوعية العين الدموية – المضايقة من رؤية النور – تغشية قرنية العين وتكثفها – اضطراب عملية الهضم – الأنحطاط الجسماني – قلة النشاط – الأستعداد المتزايد للأمراض الألتهابية.

4 – الحالات التي يعطى فيها : الأمراض الجلديه (جفاف الجلد وتقرحه) - تشقق اللسان والشفتين تكسر الأظافر – سقوط الشعر – حب الشباب - امراض السكري – فقر الدم – التهاب أغشية العين – التهاب الأمعاء المزمن – انخفاض قوة الأبصار – هبوط الوزن عند الرضيع – اكثر العلل الكبديه والمعديه والأسهالات.

فيتامين(ب3 –B3) :



هذا الفيتامين يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء, ويساعد على النمو عند الأطفال والأولاد, ولا يستغنى عنه في العمل الطبيعي للجهاز العصبي والجلد وجهاز الهضم.

1 – مصادره الطبيعية : خميرة العجين – خميرة البيره – الخميرة الجافة - البقول الجافه وخاصة الحمص والفاصوليا والبازلاء – السبانخ – البندورة – الجزر – الملفوف – القرنبيط – جنين حبوب القمح.

2 – مصادره الحيوانية : الكبد – صفار البيض – اللحوم .

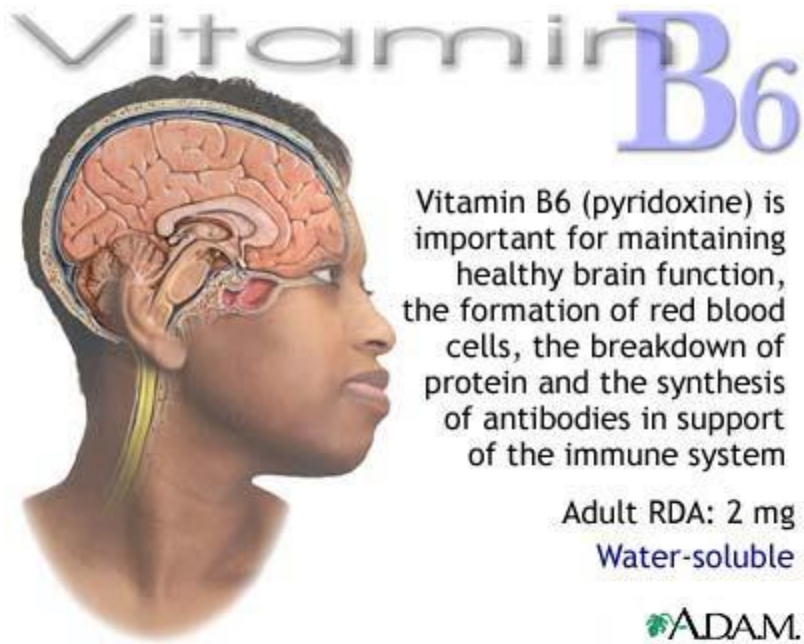


Food sources of Niacin (vitamin B3) include dairy, poultry, fish, lean meat, nuts and eggs

3 –أعراض نقصانه : البلا غرا pellagraوأعراضها – وجع الرأس والصداع – العصاب – الأمساك – الحكاك – حرقة الجلد – حرقة اللسان - اسهال مع حرقة – غثيان – قيء – تخلف عقلي – ضعف الذاكرة – التشويش الفكري .

4 – الحالات التي تعطى فيها : البلا غرا – الأمراض الجلدية وأمراض الأغشية المخاطية الناجمة عن تسممات غذائية أو دوائية – الأضطرابات الهضمية – التهاب اللسان – التهاب الفم – التهاب الأمعاء – الربو – آلام وأوجاع الأعصاب – الصداع – الدوار – الذبحة الصدرية – طنين الأذن.

فيتامين (ب6 – B6) :



يلعب هذا الفيتامين دوراً في عملية تمثيل البروتينية داخل الجسم , ويحفظ التوازن الغذائي داخل الأنسجه , وخاصة الكبد والجلد والجهاز العصبي المركزي.

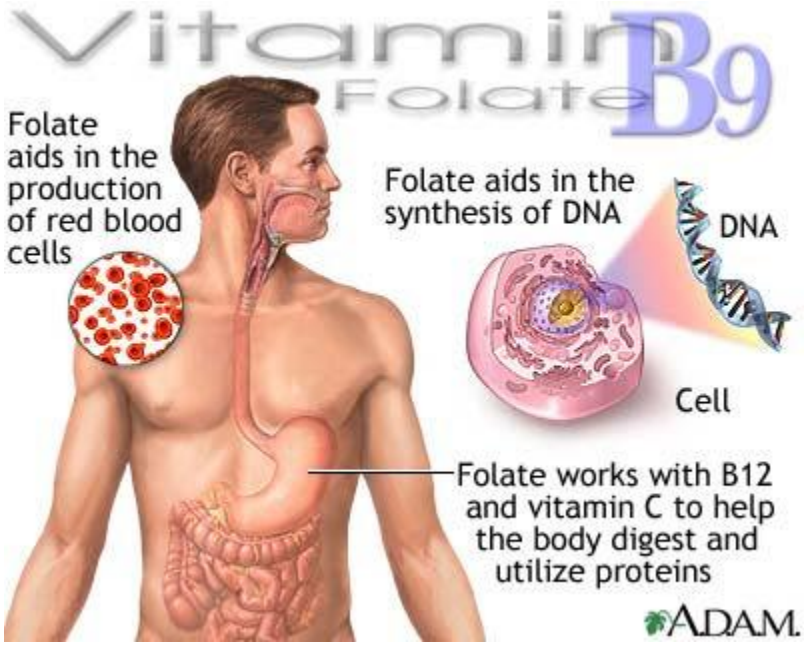
1 – مصادره الطبيعية : الفواكه على اختلاف انواعها – خميرة البيره – جنين الحبوب وخاصة القمح والذره – قشرة الأرز – الفول – الفاصوليا – السبانخ – قصب السكر – الدبس.

2 – مصادره الحيوانية : الكبد – الكلى – اللحوم – اللبن – مح (صفار) البيض .

3 – أعراض نقصانه : الألتهابات الجلديه – الأعراض العصبيه من عصاب وقلق واضطرا ب – ضعف العضلا ت وضمورها – ضعف كريات الدم البيضاء.

4 – الحالات التي يعطى فيها : الأعراض العصبية التي ترافق مرض البلا غرا والبري بري – العصاب والقلق والأضطراب – انحطاط قوى الجسم – أوجاع المعده – ضعف العضلات وضمورها – القيء والأستفراغ عند الحوامل – التسممات الحاده بالكحول – مرض باركنسون (تقلص وتشنج عضلات الأطراف وأهتزازها اللا ارادي).

فيتامين (ب9 – B9) أو حامض الفوليك Acide folique :



هذا الفيتامين ضروري لتكوين الكريات الحمراء وتأمين نضوجها :

1 – مصادره الطبيعية : السبانخ – القرنبيط – الأوراق الخضراء في الخضار – خميرة البيره – الحبوب التامة – المكسرات.

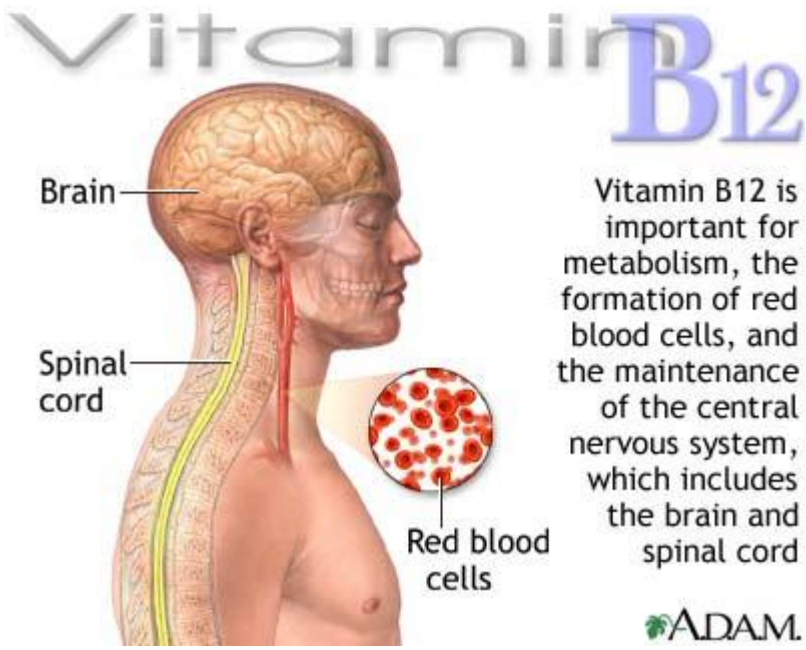
2 – مصادره الحيوانية : الكبد – الكلى – العضلات – اللبن – الجبن .



3 – أعراض نقصانه : فقر الدم (نقص في الكريات الحمراء) – اضطرابات في النمو.

4 – الحالات التي يعطى فيها : فقر الدم في اثناء الحمل – فقر الدم في سن المراهقة – فقر الدم الخبيث – انخفاض كريات الدم البيضاء – انحطاط قوى الجسم – أمراض الكبد – أمراض البنكرياس.

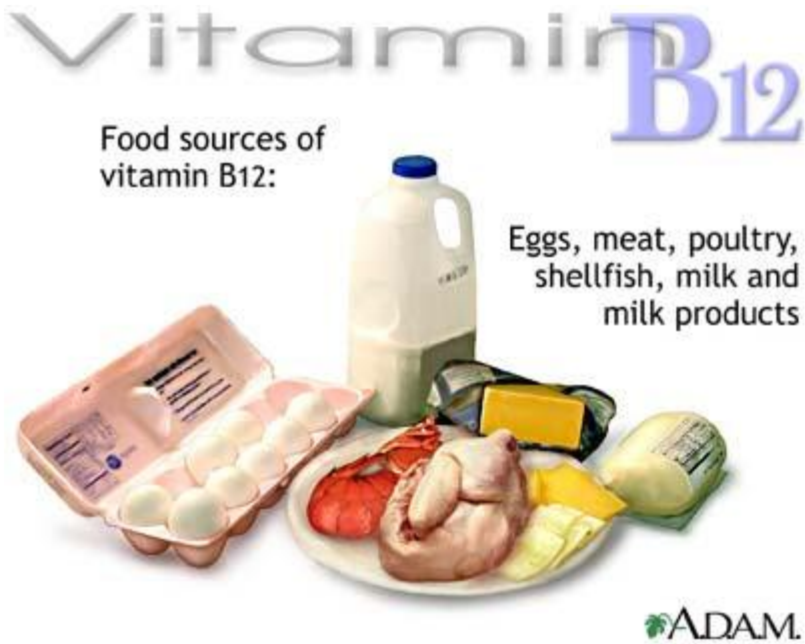
فيتامين(ب12 – B12): أو فيتامين فاقة(فقر) الدم antianemique



هذا الفيتامين لا يمكن الأستغناء عنه لتكوين الدم والعمل الطبيعي في الجهاز العصبي المركزي.

1 – مصادره الطبيعية : موجود في جميع الأنسجة الحيوانية وخاصة في الكبد والحليب.

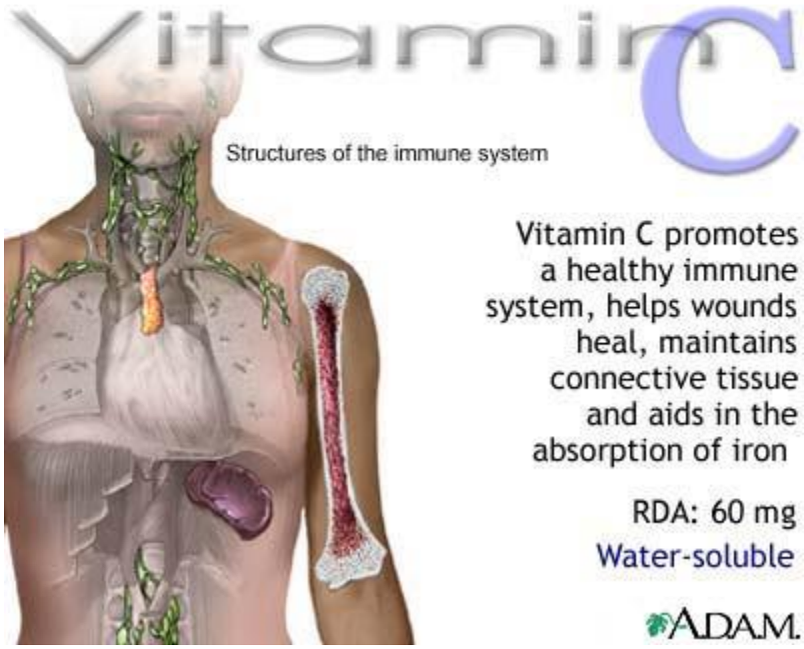
2 – مصادره الحيوانية : يوجد بكثره في الكبد – الكلى – الأمعاء – العضلات .



3 – أعراض نقصانه : اضطراب في تكوين الدم وفي الأعصاب – انخفاض نسبة الخضار في الدم وفي الكريات الحمراء والبيضاء.

4 – الحالات التي يعطى فيها : فقر الدم الخبيث – انحطاط قوى الجسم – التهاب الأمعاء المزمن – الآلام والأوجاع العصبية – القوباء المنطقية – ترقق العظام – تليف الكبد أو تشمعه – التهاب الكبد – شلل الأطفال – ازدياد سيلان الدهن في جلدة الرأس.

فيتامين (ج – C) :



ويسمى الفيتامين المضاد لداء الحفر أو حامض الأسكوربيك acidascorbique وهو من أشهر الفيتامينات وأكثرها اهمية من وجهة النظر الغذائية. وهو يساعد على تكوين كريات الدم الحمراء، وكذلك يساعد على نمو الأطفال ويخفض ضغط الدم ويزيد الشهية. وهناك دراسات تجري لمعرفة تأثيره في مكافحة الألتهابات المفصلية والسرطانية.

1 – مصادره الطبيعية : الليمون – الحامض – البرتقال – الخس – البندورة – الفليفلة الحلوة – البقدونس – السبانخ – الملفوف – البطاطا – البازلاء الطازجة – الجزر – الموز – التفاح – العنب – القرنبيط – الجرجير – اللفت – الهليون الأخضر .

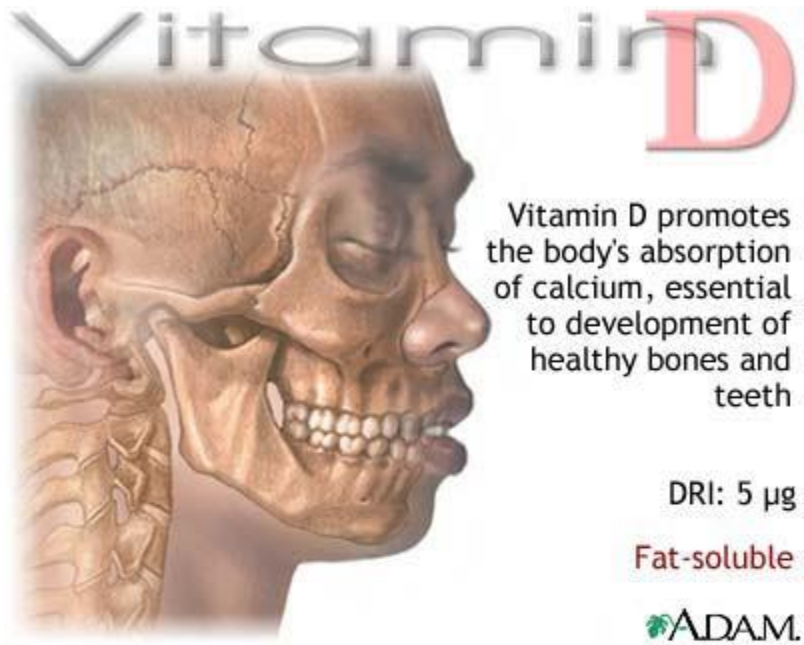
2 – مصادره الحيوانية : اللبن – الغدة الكظرية (موجود فوق الكلية) – الكبد – الغدة النخامية.

3 – أعراض نقصانه : داء الحفر – فقر الدم – تسوس الأسنان.



4 – الحالات التي يعطى فيها : داء الحفر – نزف الدم من اللثة – طور النقاهة من الحميات – أوجاع المفاصل والأستعداد للروماتيزم – الزكام المتكرر – النزلة الوافدة أو الأنفلونزا – التدرن الرئوي – سؤ تكوين الأسنان وتأخر بزوغها – سؤ تكون العظام – سؤ جبر العظام عند كسرها – الحمل والأرضاع – التهابات الفم واللثة – الحمى القلاعية – الهربس – القوباء المنطقية – قرحة المعدة أو الأثني عشرية

فيتامين (د – D) فيتامين العظام – ضد مرض الكساح :

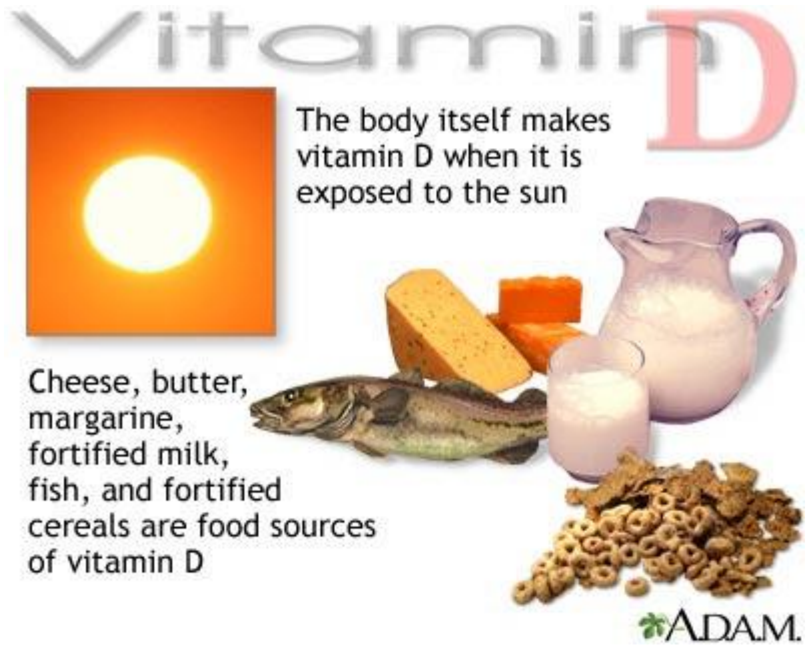


يساعد هذا الفيتامين على تمثيل المواد الدهنية وعلى تثبيت الكلس في الجسم على العظام والأسنان.

وينتج الجسم حاجته من هذا الفيتامين بشرط تعريض الجلد للشمس.

1 – مصادره الطبيعية : الفطر – الخميرة – الحمامات الشمسية – نادراً ما يوجد في النبات.

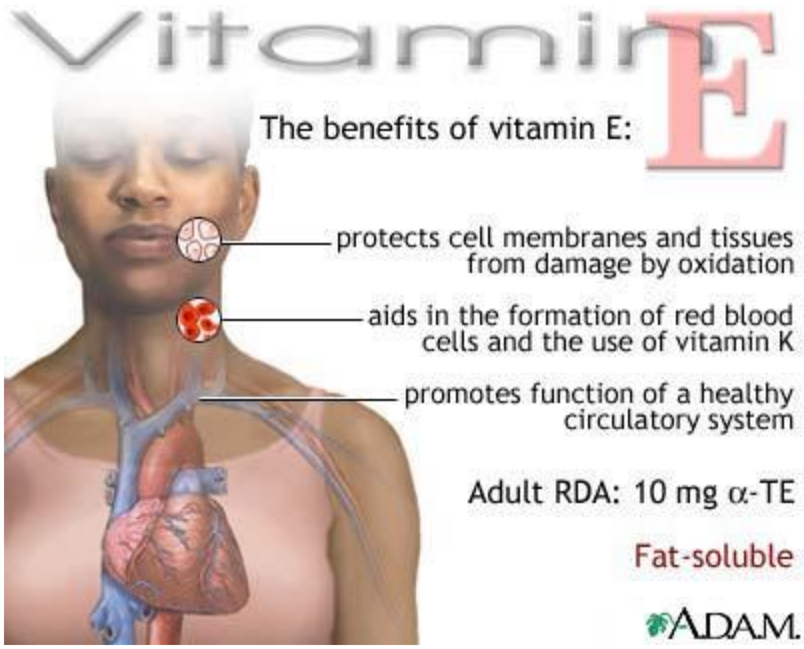
2 – مصادره الحيوانية : زيت كبد السمك (الحوت) – الحليب – البيض – الزبدة – كبد الدجاج.



3 – أعراض نقصانه : الكساح او الخرع – لين العظام عند البالغين – التكزز – تأخر بزوغ الأسنان اللبنية وسؤ تكوينها – الأستعداد للأمراض الألتهابية وخاصة التهاب الأنف والحلق – تشوه في شكل القفص الصدري وعظام الحوض والأطراف وكسور في العظام.

4 – الحالات التي يعطى فيها : مرض الكساح والميل للأصابة بالتشنجات – لين العظام وفقدان الكلس منها – الروماتيزم المزمن في المفاصل والأكزيما المزمنة – الورم الذي يصيب القدمين أو اليدين نتيجة التعرض للبرد – جبر العظام المكسورة – تسوس الأسنان .

فيتامين (هاء – E) فيتامين الأخصاب :

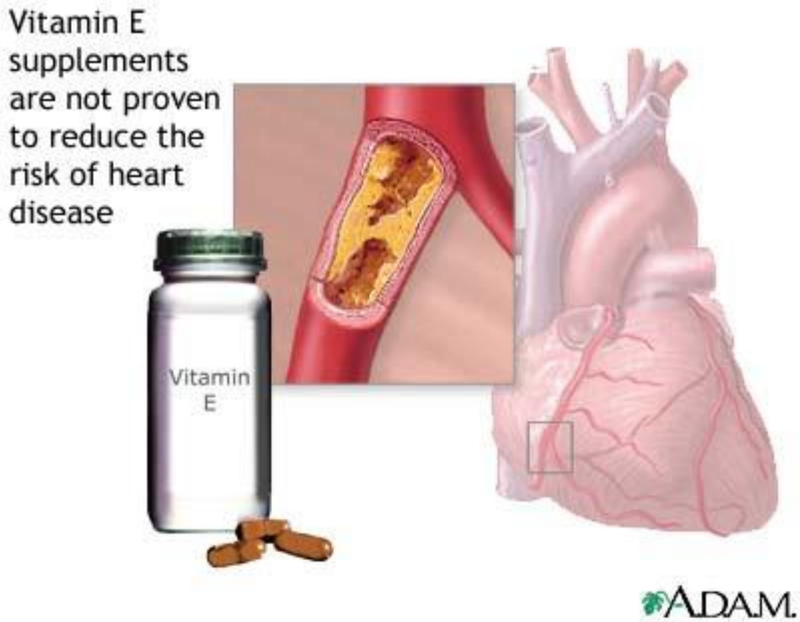


هذا الفيتامين ينظم العمل في الغدة النخامية في قاعدة الدماغ، ويؤثر في عملية تحليل الهرمونات التناسلية، ويساعد على نمو الأجنة ويقوي القلب والأوعية الدموية، ويزيد الحيوانات المنوية عند الذكور ويقويها.

1 – مصادره الطبيعية : البقدونس – الملفوف – السبانخ – الجوز – الخس – البازلاء – الهليون – الجرجير – جنين القمح – زيت فستق العبيد – زيت الذرة والقطن – زيت الصويا – زيت الزيتون .

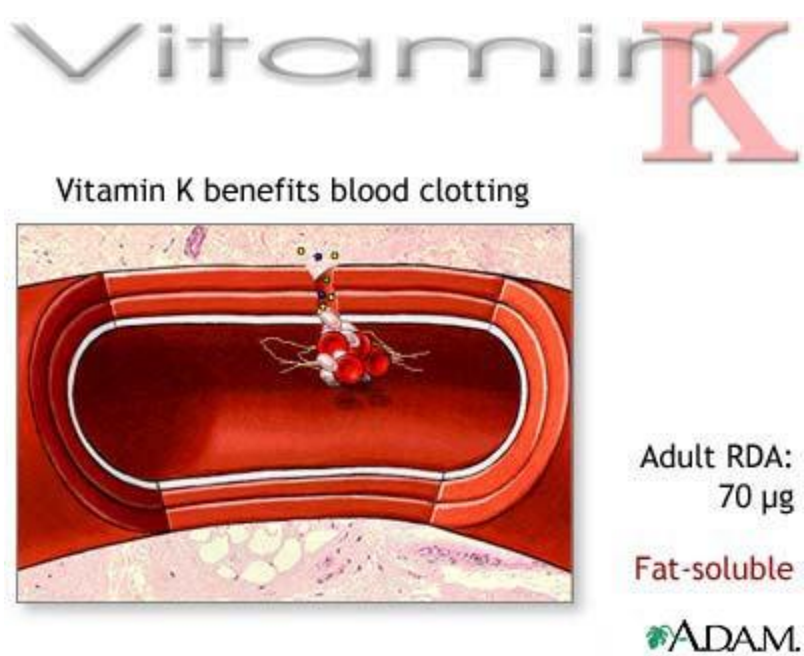
2 – مصادره الحيوانية : صفار البيض – الكبد – اللبن – الكلى – الطحال – العضلات – الزبدة.

3 – أعراض نقصانه : موت الجنين وفناؤه قبل نهاية الحمل – توقف نمو الحيوانات المنوية عند الذكور – ضعف الشرايين الدموية – قصور القلب ووهنه.



4 – الحالات التي يعطى فيها : الأجهاض المتكرر – العقم عند الرجال والنساء – المخاض المبكر – انقطاع الطمث الشهري – اضطراب سن اليأس عند النساء – نقص افراز الحليب عند المرضع – ضمور العضلات ووهنها – سوء نمو الأطفال والأولاد – الذبحه الصدريه – أمراض الأعصاب والعضلات .

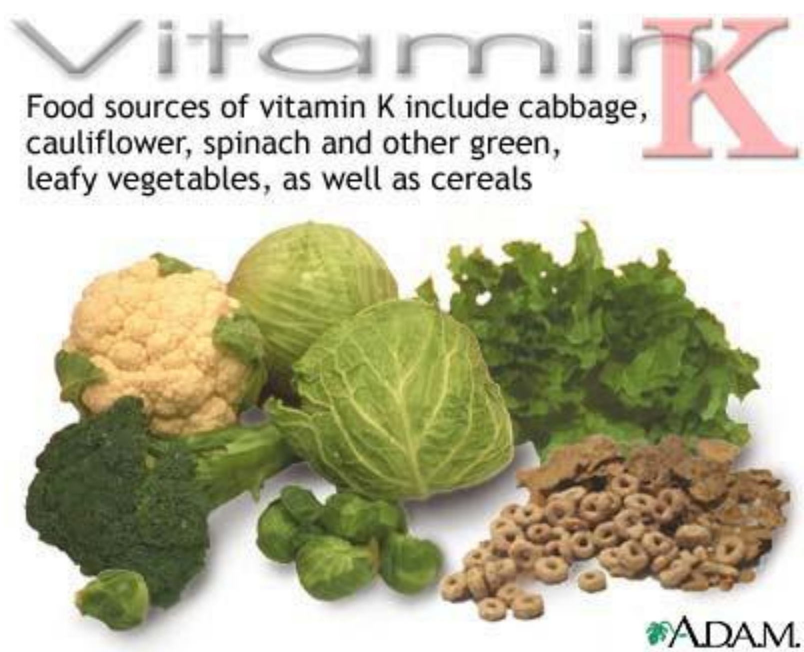
فيتامين (ك –Vitamin – Koagulations) K :



يسمى فيتامين الجلطه الدمويه المضاد للنزف . هذا الفيتامين يحثّ الكبد على افراز الماده الضروريه لتخثر الدم (Pro– thrombine) وهو يعيق النزف ويكافح التسوس في الأسنان.

1 – مصادره الطبيعيه : السبانخ – القرنبيط – الملفوف – البطاطا – البندوره – ورق الجزر – الفريز – القريّص – جنين البرسيم والشعير – زيت الصويا – وخصوصاً في الأوراق الخضراء ونادراً في الثمار.

2 – مصادره الحيوانيه : الكبد – لحم السمك المقدد.



3 – أعراض نقصانه : النزيف – انخفاض نسبة البروثرومبين في الدم – أمراض الكبد والمراره.

4 – الحالات التي يعطى فيها : نزيف دموي – أضرار في خلايا الكبد – نزيف الشبكه داخل العين – ضغط الدم المرتفع – الرعاف (دم يخرج من الأنف) – تليف الكبد أو تشمعه – السعال الديكي – النزيف في عمليات خلع الأسنان

تـم بحمدالله

أهدي هذا العمل إلي والدي العزيزين رمزي للحب والعطاء

إلي كل المواقع الالكترونية والمنتديات العربية التي تدعم العلم والمعرفة

الي كل طالبي العلم والمعرفة

والله ولي التوفيق
مع اجمل تحياتي للجميع

إعداد وتقديم وتنسيق أخوكم / عزالدين إبراهيم أحمد
جمهورية مصر العربية - القاهرة
18 مارس 2014-03-18